

© Tenpeki-Tamai\_Wikipedia

# DIE GESCHICHTE DES SHIATSU

Text von Wilfried Rappenecker mit Unterstützung durch Mami Kawa  
(überarbeitet von Anna Arndt)

Shiatsu ist eine sehr alte und gleichzeitig eine sehr moderne Körpertherapie. So ist Shiatsu eine Weiterführung der sehr alten Methoden des Anpuku (trad. Hara-Behandlung und Heilmassage) und Koho-Anma bzw. Doin-Anma (trad. Massage resp. Körpertherapie), tauchte aber als Begriff „Shiatsu“ erst 1919 zum ersten Mal in einer Veröffentlichung von Tenpeki Tamai auf.

**Tenpeki Tamai** brachte 1919 ein 628 Seiten starkes Hausbuch für die Selbstbehandlung heraus. Er nannte es „Methode des Shiatsu“ (Shiatsu Ryohō) und war damit der Erste, der dieses Wort (Finger-Druck) in der Öffentlichkeit nutzte. Im weiteren Verlauf hatte das Buch einen großen Einfluss auf die weitere Entwicklung des Shiatsu.

In seiner Methode verband Tenpeki Tamai die Traditionen des Anpuku, des Anma und des Do-In. Das Buch enthielt viele theoretische Ausführungen und Schautafeln mit Bezug auf die westliche Anatomie und Physiologie. Sh. Masunaga hat dieses Buch gekannt – seine Mutter, selber Shiatsu-Therapeutin, soll es täglich studiert und Kurse für Tenpeki Tamai organisiert haben. Auch im 21. Jahrhundert wurde es nachgedruckt – letzte Auflage 2008.

Doch noch mal einen Schritt zurück: Ab dem 7. Jahrhundert schwappte die chinesische Medizin und Kultur nach Japan und damit u. a. die Vorstellung der Meridiane (japan. keiraku) und Meridianpunkte (japan. tsubo) im menschlichen Körper. Zuvor existierte bereits eine japanische Medizin, die jedoch durch den chinesischen Einfluss grundsätzlich verändert wurde. Anpuku und Doin-Anma waren dann über Jahrhunderte neben Akupunktur, Moxibustion, Diätetik und Kräuterheilkunde eine der Säulen der traditionellen japanischen Kanpo-Medizin (Kanpo = chinesische Methode). Es heißt, dass Kanpo-Ärzte in ihrer Ausbildung eine Zeit lang Anma lernen und praktizieren mussten, um Erfahrungen in Diagnose und Therapie durch Berührung zu sammeln.

Die größte Meisterschaft in der manuellen Behandlungsweise lag auf dem Gebiet der Hara-Behandlung. 1827 veröffentlichte Ōta Shinsai eine „Illustrierte Erläuterung der Bauchmassage“: Anpuku Zukai. Ōta Shinsai soll selber durch Anpuku von einer schweren Krankheit geheilt worden sein. Auch er schrieb dieses Buch weniger für Fachleute als vielmehr für den Hausgebrauch.

Ziel von Anpuku-Zukai war, „mit inspirierter Hand“ tiefe Knoten und Verspannungen im Bauch zu lösen. Noch 1977 erfolgte eine Neuauflage dieses Buches – 150 Jahre nach seiner Ersterscheinung.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts hielt die moderne westliche Medizin Einzug in Japan, und die traditionelle Medizin musste um ihren Platz in der Gesellschaft kämpfen. Auch hatte Anma seine therapeutische Bedeutung verloren, wurde zu großen Teilen von Blinden ausgeübt und diente vorwiegend dazu, Muskelverspannungen zu lösen und Genuss zu bereiten. Diese Entwicklung führte dazu, dass zu Beginn des 20. Jahrhunderts Anma beispielsweise den Gästen in Badehäusern und in der Prostitution angeboten wurde.

Von dieser Entwicklung wollten traditionelle Körpertherapeuten Japans sich einerseits abgrenzen, andererseits waren sie teilweise auch interessiert an westlicher Anatomie, Physiologie und westlichen Massagekonzepten. Andere wollten vielleicht einfach die für ihre Praxis erforderliche Lizenz für Anma nicht erbringen und nahmen deshalb den neuen Namen „Shiatsu“ an. Insgesamt gab es in dieser Zeit wahrscheinlich eine Fülle verschiedener Methoden mit sehr unterschiedlicher Vorgehensweise und Orientierung. In dieser Phase des gesellschaftlichen Umbruchs orientierte sich die traditionelle Körpertherapie neu und suchte nach einer neuen Bezeichnung ihrer Tätigkeit, um sich vom Anma abzugrenzen.

**Tokujiro Namikoshi** (1905–2000) hatte maßgeblichen Anteil daran, dass Shiatsu im 20. Jahrhundert in Japan sehr populär und ein fester Bestandteil des japanischen Gesundheitswesens wurde. Bereits 1925 gründete Namikoshi eine Praxis für Drucktherapie, welche er zunächst Appaku Ryohō nannte; erst später übernahm er die Bezeichnung Shiatsu. Schon 1940 gründete er das „Japan Shiatsu College“.

Während der amerikanischen Besatzung nach dem 2. Weltkrieg verfügte General MacArthur, dass die traditionelle Medizin wie Akupunktur, Moxa und Shiatsu aus Repressionsgründen verboten wurde. Erst nach der Intervention der damals gefeierten taubblinden Schriftstellerin und Sozialaktivistin Helen Keller bei der amerikanischen Regierung, erhielten Shiatsu und Anma wieder den ursprünglichen Status.

Als Namikoshi 1953 einer Einladung des Chiropraktikers Bartlett Josua Palmer in die USA folgte, ergab sich daraus eine Ausbildung seines Sohnes, die neue Elemente ins Shiatsu mitbrachte.

Nicht zuletzt aufgrund der Tätigkeit Namikoshis (u. a. geschickte Öffentlichkeitsarbeit mit eigener Fernsehsendung und Behandlungen berühmter Persönlichkeiten wie Marilyn Monroe oder Mohammed Ali) wurde Shiatsu 1957 und 1964 als eine von Anma und anderen Massage-Techniken unabhängige und eigenständige Behandlungsmethode staatlich anerkannt und folgendermaßen beschrieben: „Shiatsu ist eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme irgendwelcher Instrumente. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt sie innere Fehlfunktionen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Krankheiten.“

Die 50er- und 60er-Jahre waren eine sehr fruchtbare Zeit für Shiatsu in Japan. 1955 wurde Shiatsu in die Lizenz für Anma mit aufgenommen, im Jahr 1964 wurde Shiatsu als eigenständige Therapierichtung anerkannt. In Büchern, Veröffentlichungen und auch im Fernsehen wurde Shiatsu dargestellt. Shiatsu war in der japanischen Gesellschaft angekommen.

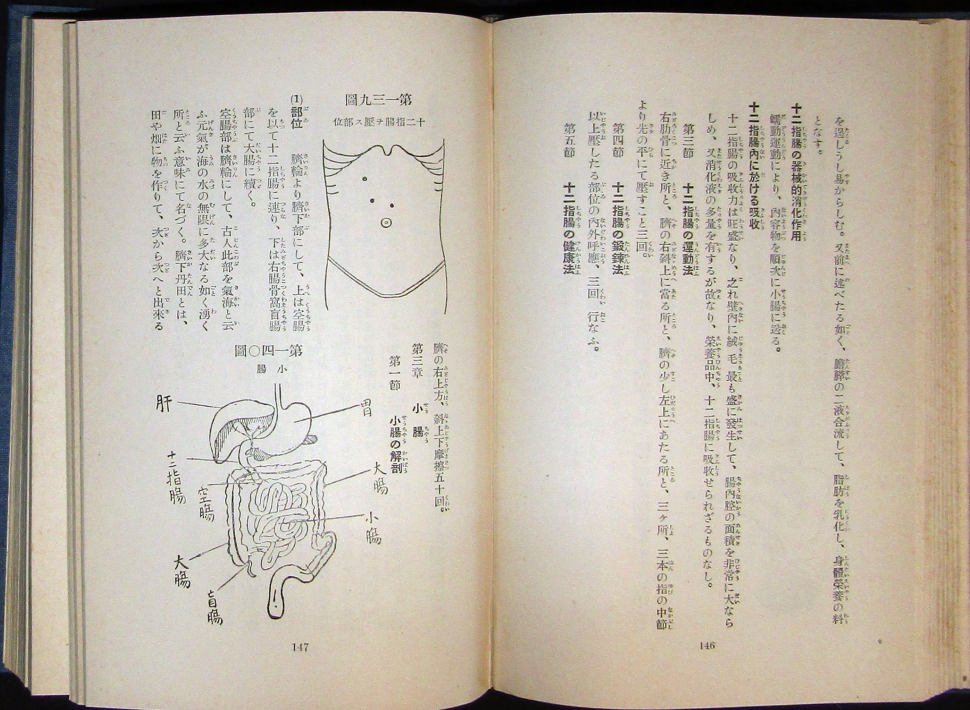
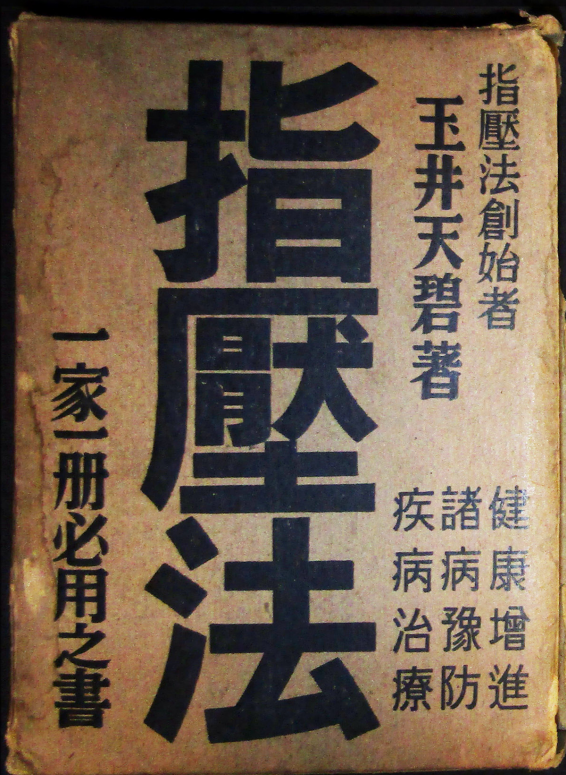
Heute dominiert in Japan die von Namikoshi initiierte, physiologisch-anatomisch begründete Form des Shiatsu – nicht zuletzt auch, weil Namikoshis Ausbildungsgang durch das Gesundheitsministerium anerkannt wurde. Die Ausbildung an der Nippon Shiatsu School dauert 3 Jahre – ganztägig. Anatomie, Physiologie und Pathologie und ein System von neuromuskulären Druckpunkten, 8 Arten von Druck und 16 Anwendungstechniken dominieren die Ausbildung. Das Shiatsu Namikoshis ist stark formalisiert, sehr physisch mit starkem Druck. Meridiane spielen keine nennenswerte Rolle.

Neben der Nippon Shiatsu School gab und gibt es in Japan noch andere Shiatsu-Richtungen, für die man an zahlreichen kleineren Instituten die staatliche Anerkennung erwerben kann, die jedoch nicht die Bedeutung der Namikoshi-Schule haben. Eines dieser anderen Institute ist das „Iōkai Shiatsu Institut“, das 1960 von Shizuto Masunaga (1925–1981) begründet und 1968 als Institut eröffnet wurde.

Shizuto Masunaga ist durch das Praktizieren seiner Eltern mit Shiatsu aufgewachsen und seine Mutter hat als Schülerin von Tenpeki Tamai Seminare für diesen organisiert. Bereits mit 15 Jahren wurde er Schüler eines der anerkanntesten manuelle Therapie-Lehrern jener Zeit, Tsunezo Ishii und des früheren Offiziers Sugiyama. Als Erwachsener studierte Sh. Masunaga (westliche) Psychologie und Philosophie an der Universität Kyoto, was sein Verständnis vom Menschen und von Shiatsu beeinflusste. Einige Jahre war er als Lehrer im Fach Klinische Psychologie am Namikoshi Institut tätig, bevor er seine eigene Interpretation von Shiatsu entwickelte, Namikoshi

im Unfrieden verließ und das Iōkai Shiatsu Institut gründete.

Sh. Masunagas Shiatsu stellte eine Revolution gegenüber dem von Namikoshi geprägtem Shiatsu dar. Er wandte sich gegen eine zu formalisierte Vorgehensweise und starken Druck in der Behandlung, und bezeichnete das Namikoshi-



Shiatsu als yang, symptomorientiert, sedierend und als nicht geeignet, die tieferen Ursachen von Problemen zu erreichen. Nach Namikoshi, der sich deutlich an westlicher Massage, Chirotherapie, Anatomie und Physiologie orientierte, stellte Masunaga wieder einen stärkeren Bezug zur traditionellen japanischen und chinesischen Medizin her.

So propagierte er die energetische Befunderhebung mittels Hara-Diagnose als Grundlage der Behandlung. Er interpretierte die traditionelle Hara-Diagnose neu und entwickelte die Rückendiagnose. In den Mittelpunkt seiner Arbeit stellte er die Arbeit mit den Meridianen, bei der er ein System etablierte, mit dem alle Meridiane sowohl an den Armen als auch an den Beinen erreicht werden können. Hierbei bringt er die Bedeutung zusammen mit dem ganzen Meridianverlauf, und seine Behandlungen werden durch das energetische Ungleichgewicht (kyo und jitsu) bestimmt. Zudem war ihm das 2-Hand-Prinzip mit Mutter- und Kindhand sehr wichtig. Seinen eigenen Stil bezeichnete Masunaga als yin, flexibel und interaktiv auf das jeweilige Geschehen beim Klienten und das Nähren seiner Bedürfnisse bezogen.

Masunaga stellte einen stärkeren Bezug zur spirituellen Tradition her. Er setzte Shiatsu mit Zen in Beziehung und schrieb: „Sowohl im Zen wie im Shiatsu haben wir es mit etwas zu tun, das wir nicht verstandesmäßig erklären können, sondern mit unserem ganzen Wesen erfahren müssen.“ Er vertrat die Ansicht, dass der Erfolg einer Therapie auch vom meditativen Zustand der Therapeut:in abhinge und von der mitfühlenden Verbindung zwischen Therapeut:in und Klient:in. Ein tiefes Verständnis für die Situation von Klient:innen, werde über die Berührung erreicht, die im Shiatsu Beziehung, Behandlung und Diagnose zugleich sei.

Dank seiner Studien historischer Grundlagentexte war Sh. Masunaga bei den japanischen Berufsverbänden der Kanpo-Medizin und Psychologie als Autor und Referent geschätzt. Er schrieb mehrere Bücher, von denen bisher erst wenige in europäische Sprachen und nur 2 ins Deutsche übersetzt wurden. Das erste dieser Bücher wurde von Wataru Ōhashi (geb. 1944) und Pauline Sasaki (1946–2010), beides bedeutende und wegbereitende Shiatsu Menschen, ins Englische übersetzt. In der englischsprachigen Ausgabe trug es den Titel „Zen Shiatsu“ und wurde

in der Folge zum Namensgeber für die von Masunaga entwickelte Form des Shiatsu.

Das „Zen-Shiatsu“ Masunagas hat sich vor allem in der westlichen Welt stark verbreitet und ist dort vorherrschend. Ausschlaggebend dafür war eine Einladung an Sh. Masunaga 1973 von Wataru Ōhashi (geb. 1944) nach New York. Ōhashi, hatte selber keine formale Shiatsu-Ausbildung durchlaufen, jedoch nach seiner Ankunft in den USA 1970 als Anglistik-Student selbst Shiatsu-Kurse angeboten. Die Arbeit Masunagas begeisterte ihn und er integrierte später den Ansatz des Zen-Shiatsu in die Ausbildung, die man an seinem Institut „Shiatsu Education Center of America“ (später „Ōhashi Institut“) machen konnte.

Ōhashi interpretierte den von Masunaga propagierten Einsatz des Körpergewichts anstelle von Muskelkraft auf seine eigene Weise und nannte die von ihm entwickelte Form „Ōhashiatsu“. Viele der heutigen älteren Shiatsu-Lehrer:innen in der westlichen Welt, sind in den 80er-Jahren durch seine Kurse gegangen, die er v. a. in Europa und den USA anbot. Sie haben sein Verständnis von Shiatsu danach auf alle Kontinente getragen und in eigenen Schulen weitergegeben. Auf diese Weise wurde Ōhashi zum Wegbereiter des Zen-Shiatsu, wenn auch in seiner eigenen Interpretation.

Nach dem Tod Sh. Masunagas im Jahr 1981 führten einige seiner Schüler:innen Masunagas Arbeit auf teilweise jeweils sehr eigene Weise weiter. Zahlreiche Schulen und Shiatsu-Stile bildeten sich im Westen. Mit heute sehr unterschiedlichen Ansätzen. Wer schon mal schauen möchte: <https://www.staa.org.au/Styles-of-Shiatsu>. Und auch aus den Ōhashi-Schüler:innen entwickeln sich immer wieder neue Formen und Interpretationen des Shiatsu, inspiriert von angelehnten Bereichen und wachsendem Verständnis der Ganzheitlichkeit von Gesundheit.

*Dieser Artikel ist gekürzt. Den vollständigen Text und Verweise auf verwendete Literatur finden Sie / findet Ihr auf der Website der „Schule für Shiatsu Hamburg“ ([www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)).*

